

Quelques conseils

Les intolérances alimentaires

Il faut tout d'abord préciser qu'une intolérance n'est pas une allergie ; elle se développe sur le long terme alors qu'une allergie provoque une réaction immédiate. Ceux qui en sont victimes savent bien qu'il ne s'agit pas d'une mode, mais on ne peut s'empêcher de remarquer qu'il y a de plus en plus d'intolérants alimentaires : au gluten, aux œufs et au lactose en particulier. C'est sans doute notre régime alimentaire mal équilibré qui est à l'origine de l'augmentation de ces intolérances. Vous trouverez dans ce livre de nombreuses recettes qui vous permettront de varier vos repas et de rétablir un bon équilibre alimentaire.

Pourquoi manger sans gluten ?

L'omniprésence du gluten dans notre alimentation et en particulier

dans les plats préparés et les produits transformés provoque de plus en plus d'intolérance chez les consommateurs. Limiter notre consommation de gluten peut nous éviter de devenir intolérants. L'intolérance au gluten est appelée « maladie cœliaque ». Elle est assez rare, mais c'est surtout parce que très peu de malades sont diagnostiqués. Les femmes sont les plus nombreuses à en souffrir, et on estime que seul un malade sur trois est diagnostiqué. Cette maladie se manifeste par des symptômes qui peuvent passer inaperçus.

Les principaux symptômes sont des douleurs dans les intestins, la diarrhée, une fatigue de plus en plus forte, le teint pâle, des carences et une anémie en fer, une mauvaise coagulation et une mauvaise haleine. Si vous pensez être intolérant au gluten, il suffit d'une semaine sans gluten pour sentir les changements dans votre état. Vous pouvez ensuite consulter un médecin généraliste

ou un gastro-entérologue pour confirmer le diagnostic. Être intolérant au gluten signifie suivre un régime sans gluten à vie, car l'absorption de gluten détruit la paroi intestinale. La dégradation de la paroi de l'intestin grêle entraîne une mauvaise absorption des vitamines et des minéraux et donc des carences. Si on le tolère, on peut tout de même faire un repas normal par mois afin de ne pas devenir hypersensible.

L'intolérance au lactose

Comme l'intolérance au gluten, celle au lactose est souvent difficile à repérer. Un tiers de la population française serait concerné, mais très peu de gens sont diagnostiqués. Cette intolérance est en fait assez naturelle puisqu'en grandissant nous cessons de produire l'enzyme qui nous permet de digérer le lait. Les Scandinaves tolèrent mieux le lait, car ils ont toujours consommé des produits laitiers alors que les Asiatiques, entre autres, ne tolèrent pas du tout le lait.

Cette intolérance se manifeste dans les deux heures qui suivent la consommation de lactose : ballonnements, douleurs intestinales, fatigue. Les symptômes cessent dès que l'on arrête de consommer du lactose.

Chacun peut être plus ou moins sensible, et chaque intolérant doit évaluer son degré d'intolérance et adapter sa consommation. Les produits qui contiennent le moins de lactose sont les yaourts et les fromages à pâte dure. Le parmesan et l'emmental, par exemple, ne contiennent plus de lactose, car il est décomposé pendant l'affinage du fromage.

L'intolérance aux œufs

Les œufs provoquent souvent des allergies, mais ils sont eux aussi à l'origine d'une intolérance, même si elle est plus rare.

Certains intolérants peuvent consommer le jaune ou le blanc d'œuf ; il est donc recommandé de faire un test avec l'un et l'autre afin de déterminer son intolérance. Les œufs sont souvent impossibles à remplacer, mais il y a certaines recettes qui peuvent être adaptées, comme les crêpes sans œufs ou les pâtes sans œufs.

Intolérants alimentaires mais gourmands

L'intolérance alimentaire est aussi une opportunité pour découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs. Intolérants alimentaires ou non, chacun trouvera dans ce livre de nouvelles inspirations pour son quotidien.

Les recettes de base






 15 min

 15 min

 0 min

 150 g de crème
pâtissière

50 cl de lait
d'amandes

75 g de sucre

2 œufs

40 g de féculé
de maïs

1 gousse
de vanille

• Notes :

.....

.....

.....

.....

Crème pâtissière

Découvrez cette crème
pâtissière savoureuse et onctueuse.

1. Mettez la féculé dans un bol et diluez-la avec un peu de lait d'amandes.
2. Faites chauffer le reste du lait d'amandes avec la gousse de vanille fendue et arrêtez à ébullition.
3. Fouettez les œufs avec le sucre, ajoutez la féculé.
4. Retirez la gousse de vanille, puis versez le lait en mélangeant.
5. Remettez la crème dans la casserole et faites chauffer sans faire bouillir.
6. Quand la crème épaissit et nappe la cuillère, elle est cuite. Laissez-la refroidir avant de l'utiliser.

Pour éviter que la crème durcisse à la surface en refroidissant, posez du film alimentaire directement sur la surface de la crème encore chaude.

Génoise

Cette génoise légère vous permettra de préparer toutes sortes de gâteaux.



 20 min

 30 min

 0 min

 8 personnes

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez une plaque à pâtisserie creuse et rectangulaire.
2. Cassez les œufs dans un saladier et ajoutez le sucre ; versez la farine et la fécule et la gomme de xanthane dans un bol et gardez un tamis à portée de main.
3. Fouettez au batteur électrique pendant au moins 15 minutes. Le mélange doit mousser légèrement et tripler de volume.
4. Au fouet manuel, incorporez peu à peu le mélange farine-fécule en le passant au tamis.
5. Une fois que votre pâte est onctueuse et sans grumeaux, versez-la dans le moule, mettez au four, baissez la température à 150 °C (th. 5) et laissez cuire pendant 30 minutes.

4 œufs

150 g de sucre

80 g de fécule de maïs

80 de farine de riz

½ c. c. de gomme de xanthane

• Notes :

.....

.....

.....


.....



 15 min

 0 min

 15 min

 200 g de pâte

100 g de farine
de riz

100 g de farine
de sarrasin

1 c. c. de sel

1 c. c. de levure
chimique

5 cl d'huile d'olive

• Notes :

.....

.....

.....

.....

Pâte Brisée sans œufs, sans beurre et sans gluten

Cette pâte est rapide à préparer, et la farine de sarrasin lui donne un goût très agréable.

1. Mettez les farines, le sel et la levure dans un saladier et mélangez.
2. Ajoutez l'huile en pétrissant bien, puis versez un peu d'eau froide, peu à peu, en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte souple.
3. Une fois que la pâte se rassemble en une boule, couvrez d'un linge et laissez reposer pendant environ 15 minutes.
4. Étalez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé et laissez-la sur la feuille ; elle sera plus facile à placer dans le moule.
5. Déposez la pâte dans le moule à tarte et garnissez-la. Faites cuire comme indiqué dans la recette.

Pour avoir une pâte plus légère, remplacez l'huile par un yaourt.

Pâte Brisée sans gluten

Cette pâte croustillante trompera même les plus gourmets de vos convives.

1. Mélangez les farines, la fécule et la polenta dans un bol avec le sel et le psyllium.
2. Ajoutez l'œuf et mélangez avec les doigts, puis versez l'huile d'olive et travaillez un peu la pâte pour obtenir des miettes.
3. Versez un peu d'eau froide en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte qui se rassemble en une boule.
4. Couvrez d'un linge et réservez au frais pendant 1 heure avant d'utiliser et étalez-la sur du papier sulfurisé pour pouvoir la manipuler plus facilement.



 15 min

 0 min

 15 min

 250 g de pâte

75 g de farine
de riz

75 g de farine
de millet

25 g de fécule
de maïs

25 g de polenta

1 c. c. de psyllium
blond

1 c. c. de sel

1 œuf

2 c. s. d'huile
d'olive

Eau froide

• Notes :

.....

.....

.....


.....



 15 min

 0 min

 1 h

 400 g de pâte
sablée

80 g de sucre

1 œuf

50 g de farine
de riz

50 g de farine
de millet

50 g de farine
de quinoa

50 g de farine
de châtaigne

1 c. c. de gomme
de xanthane

50 g d'amandes
en poudre

100 g de beurre
mou

• Notes :

.....

.....

.....

.....

Pâte sablée sans gluten

Ne vous privez plus de tartes
aux fruits grâce à cette recette.

1. Mettez les farines, la gomme de xanthane et les amandes dans un bol et mélangez.
2. Mélangez le sucre avec l'œuf dans un bol et ajoutez le mélange de farine et d'amandes.
3. Travaillez du bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse.
4. Incorporez le beurre en pétrissant bien, puis rassemblez en boule.
5. Couvrez d'un linge et laissez la pâte au frais pendant 1 heure avant de l'utiliser.



Pâte sablée sans gluten, sans œufs et sans beurre

Avec cette recette, tous les gourmands pourront se faire plaisir.

1. Mettez les farines, la gomme de xanthane et les amandes dans un bol et mélangez.
2. Ajoutez le beurre d'amandes, puis le sucre en travaillant du bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse.
3. Incorporez l'huile en pétrissant bien et rassemblez en boule.
4. Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop friable.
5. Couvrez d'un linge et laissez la pâte au frais pendant 1 heure avant de l'utiliser.


Étalez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé et mettez-la avec le papier dans le moule, car elle est difficile à manipuler.



 15 min

 0 min

 1 h

 300 g de pâte sablée

80 g de sucre

100 g de farine de riz

100 g de farine de millet

1 c. c. de gomme de xanthane

50 g d'amandes en poudre

50 g de beurre d'amandes

5 cl d'huile de pépins de raisin

• Notes :

.....

.....

.....

.....